

猫眼娜娜 ◎著

女人 爱爱学

女人与男人
的距离
只有0.01mm

就是要教你爱



猫眼娜娜 ◎著

女人 爱爱学

女人与男人
的距离
只有0.01mm

就是要教你爱



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

女人爱爱学 / 猫眼娜娜著. — 武汉: 武汉出版社,
2010.4

ISBN 978-7-5430-4734-1

I. ①女… II. ①猫… III. ①女性—婚姻—通俗
读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 035410 号

书名 女人爱爱学

作 者: 猫眼娜娜

责任编辑: 王冠含

封面设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com>

E-mail: wuhanpress@126.com

印 刷: 三河市新科印刷厂 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15.5 字 数: 170 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

目录

【作者序】	0.01mm距离，决定我们的“聚”与“离”	1
-------	-----------------------	---



男女虽然大不同， 其实慢爱才最快



01	在这个疾速的时代，不妨慢一点相爱	2
02	爱情该不该有条件，抉择能不能凭感觉	4
03	美好的面具不一定会换来美好的爱情	6
04	当男人在女人的面前流泪	9
05	一句“没关系”，胜过激励的千言万语	11
06	回家，是漂泊男女最终的想望	14
07	多情的拥抱，是失眠最好的特效药	16
08	爱情，不该沦为欲望的借口	19
09	在爱情的世界里赶流行，小心迷失自己	21
10	当我们爱上坏人	23
11	女人想要的，有时只是令人想踮起脚尖的亲吻	27



意气的误差， 使爱情咫尺天涯



01	若你的家人不喜欢我，就别执著只爱我	30
02	爱我，是不是等于“照顾我”	32
03	不合宜的贪欢冒险，也许失去会比得到更多	34
04	别让意气用事为失恋带来更多副作用	37
05	画地自限，是爱情让人无从躲避的陷阱	39
06	当爱情已经没有赢面，就别再多赔上理智	42
07	念旧不等于恋旧，何需庸人自扰	44
08	对爱贪心无妨，但不要自相矛盾	46
09	没有爱情的双人床，只是靠不了岸的汪洋	48
10	往往在感情受挫时，我们才会想起旧情人的好	50
11	准备好了再投入新恋情，是珍惜自己且尊重别人	53



相爱的拥抱依然 存在着苦难的空隙



01	Real men不能只做ATM	56
02	真爱，值得第一时间的原谅	59
03	人生不是偶像剧，请别入戏太深	62
04	爱上不羁的灵魂，形同预约未来的伤痕	64
05	别把爱情消磨得只剩责任	66
06	男人在意菜色，女人注重饱足	69
07	缘分和时间常常比你我想象的更残忍	71
08	我在乎的不是你对我好不好，而是你是不是对我最好	73
09	缘起缘落，其实不过是指尖上的翻花绳	75
10	别让你的爱人，只剩做人的价值	77
11	当我们不在一起，我还是会感谢你	79



突破旧观念， 带来崭新的幸福契机



01	无妨怀抱对爱情的幻想，只要能分得清现实	82
02	“甜蜜的无能”是恋爱必杀技	85
03	爱要说出口，不要暴粗口	87
04	调整爱情的步调，需要多一点宽容和时间	89
05	维系感情，唯有以“善变”应万变	91
06	日常生活的小惊喜，胜过郑重其事的大礼物	93
07	喜欢一个人，其实未必关他的事	95
08	别为了小事消磨彼此的深情	98
09	若是不够了解我，别急着说你爱我	100
10	假如我还是想当公主	103
11	牵手到老是最美丽的风景	105



恋情如火蔓延时， 更要保留安全距离



01	误触爱情禁区，小心葬送恋情	108
02	跨不过，是信念不强还是魅力太弱	111

03	真爱或许无价，生活却处处索价	113
04	请别问我，为何不给你一串钥匙	115
05	请不要辜负我对你的信任	117
06	依靠酒精烘托的爱，只是寂寞想使坏	119
07	感情的世界没有“投降输一半”这回事	121
08	不要为了爱丧失身体主权	123
09	得不到的失落，是体验珍贵或者心有不甘	125
10	爱情可以相依相偎，金钱可别不分彼此	127
11	贪爱十分钟，是收获还是错过	129



因为不自知的偏差值， 我们只剩一句再见



01	我爱你，但是不爱你的“博爱”	132
02	当有人说我们是“姻缘天不注定”	134
03	男人的骑士精神，女人的公主仁慈	136
04	不告而别，是最无礼的告别	138
05	决定放弃一段情，未必需要为什么	140
06	维系恋情应该多用加法，少用减法	142
07	“为你好”是爱情中不可承受的看重	144
08	别轻易跟爱人玩“狼来了”的游戏	147
09	既然分了手，我们就不会是朋友	149
10	别奢望真正适合，只有绝佳的配合	151
11	缘分，往往因为现实的叹息而飞散消逝	154



爱情再度敲门， 能否跨过旧伤痕



01	不怕失去爱的能力，只要仍有爱的信念	158
02	过期的单恋不等于廉价的喜欢	160
03	先说对不起的人，未必是最后赢家	162
04	话不能说得太过，爱不该毫无保留	164
05	别因为害怕失去，所以屈就次爱	166
06	远离错爱的病原体，才会早日康复	168
07	单身或许寂寞，却未必不比两个人快乐	171
08	我们选择好人、温柔的人来伤害、背叛	173

09	喜欢你，但是不喜欢热线我和你	176
10	不管是否深爱你，就是不做替代品	179
11	宣称婚姻里没有爱情的人，所能给的也只有激情	181



不可名状的疏离， 源自放不下与放不低



01	白头到老未必是幸福的最佳注解	184
02	回不去的青涩的爱恋，只能用梅子绿茶追忆	187
03	爱所遗留的习惯，有时比恋情本身更长久	190
04	越执著于一段情，越容易深陷迷信	193
05	用错方法去爱，对的人也会带来伤害	195
06	不要尝试改造另一半；变化，只能是自发的创造	197
07	婚姻或许值得期待，但无关交代	199
08	犯错的人没资格祈求一份自私的原谅	201
09	爱或不爱，往往取决于判断是否有双重标准	203
10	渴望重责任感的另一半，不应是为了逃避责任	206
11	爱情之所以令人伤神，只因想法和愿望都会受制于人	208

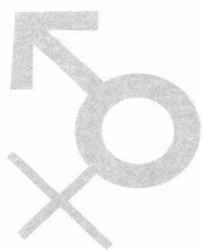


永不放弃，Touch真爱的 距离只有0.01mm



01	生命因爱而丰富，因自由而成长	212
02	“素人”的爱情，只是追求平淡安祥的幸福	215
03	别轻易让旁人评断你心爱的人	217
04	勇气，是失败恋情所赠的最佳安慰奖	219
05	关于“失落的一角”之外的一份失落	221
06	握到相契的手，才会让人一辈子想牵手	223
07	说不出口的情感，微笑是最好的表达	225
08	爱一个人，未必非得追求永远	228
09	既然认定，何妨敢爱敢当	230
10	不要用别人的标准选择自己的伴侣	232
11	越是认真的情感，越应该说清楚讲明白	234

附录 Touch真爱关键字——如何跨过你的 爱情鸿沟



男女虽然大不同， 其实慢爱才最快

我们无法去爱一个完全不认识的人。但是，爱的力量能使我们全然认识一个人。

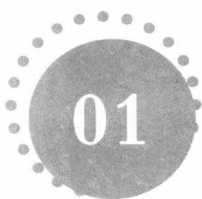
——神学家奥古斯丁

男人对女人说：“我不了解，我要如何爱？”

女人笑着回答：“你爱你自己吗？”“当然。”男人回答。

“那么，在你学会爱自己之前，你已经真正了解你自己了吗？”

女人凝视男人陷入思考的双眸：“我也不是真正了解我自己和你，但这两者我都爱，也都愿意去了解。我很高兴找到了值得花上一生一世去钻研的课题。”



在这个疾速的时代， 不妨慢一点相爱

“慢爱”不只是床第之间的经营技巧，也是提高爱情品质的经营之道。

我非常喜欢电影《穿越时空爱上你》里面一个桥段；身为公爵的李奥，他告诉女主角一句复古又耐人寻味的話：

“我如果要追求你，我一定会写信告诉你。”

在现代人看来，这是多么不可思议？喜欢一个人应该要用行动取代心动，想追就马上去追。不出手，也许下一瞬间她已经被别人追走了，哪来的美国时间写信？更何况还得等对方答复。

可是，仔细想一想，我们总是爱得那么匆忙且仓促，就像贪吃的小孩，看到喜欢的糖果饼干就拼命往嘴里塞，最后我们真的有得到满足，或者学会品味什么是爱吗？人的贪心加上激情的催化，却不曾想过自己到底是不是准备好去享受一段感情，或者，去爱眼前这个人？

所以，我们的爱情只是一场误会，当误会冰释了，两人之间也结束了。

如果恋人之间所追求的是更好的恋爱品质以及长远的关系，透过预告的动作来让双方确认自己的身、心、灵，甚至环境状态，适合谈一场舒舒服服的恋爱时，再开始投入与经营，那么，我们是不是可以减少浪费一点时间与心力在爱了之后才发现不对的人身上？

因此，无论有没有一封表白信作为宣告，我们都该试着慢慢相爱。因为，爱情不该只是生活里可有可无的调剂品，如果可以，何妨准备好完全的自己，认认真真谈一场攸关人生的恋爱？

【就是要教你爱】

也许有人会问：“慢一点去爱或许是好的，但我怎么知道缘分不会就此错过？”当然，这里所说的慢，并不是要你像傲慢的女王只接受臣子的朝贡与付出，却绝然不给回应，直到自己高兴满意为止。

慢归慢，还是要有互动、经营，让拉长的时空多给彼此沟通与了解的机会，让双方的感情更为深入，毕竟只有深刻了解对方，相知相惜的情意才会更绵远流长。

当然，如果细水长流的情感目前不是你的选择，那么不妨主动牵起他的手让一切快快进入状态吧！即便草草了事也无所谓，一段情的结束同时也代表另一段的开始，也许这样的干脆利落，更不浪费双方时间。

02

爱情该不该有条件， 抉择能不能凭感觉

你是一个在乎感觉更胜条件的人吗？

有一个人，单身了很长一段时间，希望朋友替他介绍另一半。

于是，朋友问他：“你喜欢怎样的人？”

他想了想说：“我不知道，凭感觉。”

接下来好几个礼拜，朋友都替他约了不少人，但是没有一个互动超过三顿晚餐，除了对方不喜欢他，拒绝的理由包括：第一印象不好、外表不是他欣赏的类型、个性与兴趣差异太大、没话聊、工作领域相去太远且时间无法配合……

朋友有点不耐烦，质问他到底有什么具体条件？

于是，他想了又想，勉强开出了一些关于身高、外表、工作范围、重点观念作为条件。

过了一阵子，热心的朋友又开始替他安排约会与聚餐。

然而，结果依旧不理想，他的答案仍是：“虽然条件不错，但是我没感觉。”

朋友忍不住问他，是否遇到过有感觉的人？

他陷入遥远的思绪中，叹了一口气：“当然有，可惜不符合条件。”

那么，人生在世这么多年，难道就没遇见过两者都能符合的人吗？

“是的，我遇见过。”他一口气叹得更重了：“只可惜，对方对我没有感觉。”

【就是要教你爱】

这个爱情小寓言，或多或少曾在你我身边的男（女）性朋友身上发生过。

在你嘲笑故事中这个人矛盾的同时，你是否也陷入过一样的苦恼？我们都知道不该拿尺衡量，或是拿放大镜检视别人，于是，为了不让自己显得太功利，我们总是说：“我喜欢一个人凭的是感觉”殊不知，感觉才是最难被满足的条件。

身高、容貌、学历、家世、经济能力和恋爱态度，这些其实都是条件。当这些条件无法被满足，你还敢说你对一个人有感觉？又或者，这份感觉能不能滋长成你要的爱情或者婚姻？

别再继续自我矛盾了，懂得修改条件或是试着培养感觉，才是爱与被爱的第一步，否则一个弄不清楚自己真正在乎什么的人，最后只剩自怨自艾。

03

美好的面具不一定会换来美好的爱情

为了爱，可以修饰自己的缺点，但不应该全盘掩饰；只有真实的自我，才能换来真诚的爱情。

茱蒂找我陪她去一场知名婚恋网站办的联谊，我答应了，因为我也想知道怎样条件或心态的人，会想来参与这样的活动。但是，到了现场才发现不能携伴，不是网站会员、没有缴费，而且没有事先报名让网站审核资料者，都不能进去。

于是，我只能嘟着嘴目送茱蒂走进五星级饭店那个布置得像精品鸡尾酒会的宴会厅，约好活动结束后再来找她。大约一小时后，我逛完了饭店的精品街，正准备找地方喝下午茶时，看到茱蒂正在饭店外的长凳上抽烟。

“受不了啦？老烟枪。”

“对啊，而且里面闷爆了！场地布置得好差，位子根本不够坐，害我罚站了好久，连回应搭讪的心情都没有。”茱蒂脱了高跟鞋，拼命敲着小腿的肌肉：“早知道不穿高跟鞋来了。”

我看看她脱在路边的Nine West当季新款，那双鞋的高度是茱蒂平常所穿的两倍不止，而且一看就是新鞋，也难怪她会腿酸又脚痛。

“我猜，你这些行头是为了今天的相亲大会买的吧？”我还没有

点破也许连护发、除毛、修指甲也是。

“对啊，不然我平常哪会穿这些衣服。”茱蒂也是在家工作的人，做的又是童书插画，每天穿的都是染过颜料的旧运动服，出门聚会大多穿牛仔裤，偶尔有几套正式一点的“战斗服”，只有应征新公司的合作案才会派上用场。

她说，身上的藕紫色连衣裙是茱蒂妈出钱、并且亲自押着她去买的。听到她要去相亲，妈妈比茱蒂本人还兴致勃勃。

“我妈大概以为我说的联谊，还是她年轻时的那种模式，拼命耳提面命要如何端出淑女姿态、表现得宜室宜家，说她当年就是这样‘猎捕’到我爸这个好男人的。”茱蒂翻了翻白眼。

“你觉得你会成功吗？”我问。

茱蒂吐了一口烟，笑着说：“不会。”

“干嘛这么没自信？”

“这跟自信无关，只是我觉得……今天来参加活动的人，都太做作了——包括我自己也是，每个人都竭尽所能地展现完美的一面。我觉得就算今天有人表示他喜欢我，我猜他喜欢的也只是我‘看起来’的样子，而并非真正的我。我敢打包票，这样的男人交往后一定受不了我真实的模样！”

茱蒂讲得信誓旦旦，让我不禁笑她：“这有什么好骄傲的？”

突然，茱蒂撞了撞我的肩，要我看左前方一个穿深色西装，点燃香烟后深深吐了口大气的男人。

“我刚才在活动会场有看见他耶！”

“啧，跟你一样闷到受不了所以出来透气吧！”我给茱蒂一个意有所指的眼神，拍拍她的肩膀，告诉她我还是想去喝下午茶，剩下的两个半小时请她自便，真的一点搞头都没有，再打电话给我吧！

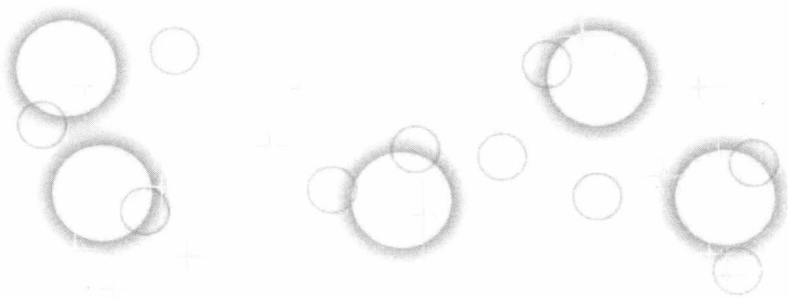
【就是要教你爱】

恋情初始时，我们总是非常希望能在对方心中留下完美的形象，一些怕被对方嫌弃的想法，常常不敢表现出来。

明明烟抽得很重的人，因为喜欢的人说讨厌烟味，于是假装已经戒了。其实食量很大又热爱美食，但是怕听见男人说：“你吃这么多不怕胖吗？”所以每次约会都饿肚子。累得要死只想马上倒头就睡，因为知道深夜上线是情人的习惯，所以死撑在电脑前陪她哼哼哈哈一番，只因怕她一个人寂寞，旁人会趁虚而入。

虽然，这么做的动机不能说是错的，但是往往会让我们越来越偏离原本的自己。万一另一半爱上的是自己伪装出的一面，那是不是一辈子都要这样假下去？差异的兴趣可以试着沟通、不好的习惯本来就设法改掉，但做不到的事情，不应该太勉强自己。

相信我，如果一个人对自己的伴侣真的有心，对对方的真实面貌即使不满意也会学着欣赏，而并非一味刁难。



当男人在女人的面前流泪

哭泣是人的本能、正当的情感抒发，男人一样会有心痛流泪的一面。男人的眼泪打动女人的程度，更胜男人呵护哭泣女人的深情。

珈琪说要跟男友分手，说了好一阵子。上个礼拜她还问我有没有好的对象可以介绍给她，因此我始终以为他们已经分手了。然而，昨天去看一场影展时，散场却碰到珈琪和他手牵手，状似甜蜜地走在中山北路。

看到我，珈琪有一点尴尬。当时我身边也还有朋友，因此只是说了声嗨就各自分手了；我和朋友往晴光市场的方向走，珈琪他们应该是要去坐捷运。

果然，今天一早我一连上MSN，珈琪就敲我了：

“Na，对不起，我还是离不开他。”

“干嘛跟我对不起？又不是我要等着追你。”

“可是你跟我聊了那么多……我却还是跨不过去。”

“朋友嘛，应该的。只是，你一直原谅他，难道不怕他下次再犯吗？”

珈琪的男朋友在外面偷吃被抓包，次数已经不是个位数了。

“可是他都还是会回头啊……”

“因为会回头，所以就可以变成惯犯吗？”难道一个人偷了东西，放回去后道个歉，下次再偷就没关系的了吗？

“他说他这次真的会改……我本来也不想相信他，你不知道，他

来求我复合的那一晚，哭得有多伤心……他说，还是我最懂他，他不能没有我。”

到底是最懂他还是最宠他呢？人啊，柿子总是挑软的吃。我不知道是不是那个男人和别的女人在一起时碰了钉子，所以才又回头找珈琪。

虽然，我实在为珈琪感到不值，可怜之人必有可恨之处，她的原谅成全了他的伤害。但是当事人都乐在其中了，我这个外人又能说什么呢？

“你高兴就好。”文末我送上个笑脸，希望不要太明显地让珈琪感到我觉得她在自找罪受。我想象得到心软的珈琪在看到他为她流泪时，恐怕也哭得不能自己吧！“既然你敌不过他的眼泪，那你可能要准备好自己的眼泪了。”这句话我打在对话框里很久，迟迟不知道该不该按下送出。

【就是要教你爱】

男人会哭其实不是什么稀奇事，其实和女人差不多，眼泪不过是一种表达方式；或者，一种工具。

女人的恻隐之心比男人更重，通常男人一流泪，女人第一个反应是惊吓，第二个反应是怜惜；如果他哭的原因是为了请求或挽留你，你可能会心软。但是，若他是因为别的事情在你面前哭，女人会暗暗地感到骄傲，因为这代表他在你面前已经是全无武装、放下一切心防的人。因此你才能亲密地分享他的失败，要知道，男人可是从不愿意示弱的。

哭泣，或许真的能平息一时半刻的战火，似是而非地演绎出深情，但是哭过之后呢？擦去眼泪鼻涕之后的雨过天晴，到底有没有让一个人学会教训？

我想，女人不只该为男人的眼泪感动，更该留意他的记性。